

ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



Безопасной формы употребления алкоголя не существует.

Алкоголь содержит этанол – психоактивное и токсичное вещество, способное вызвать зависимость.

Регулярное употребление алкоголя вызывает:



цирроз печени



туберкулёз



психические
расстройства



болезни сердечно-сосудистой
системы, инсульт



самоубийства



рак полости рта,
молочной железы,
колоректальный рак



Травмирующие события:

- насилие, семейные конфликты, безработица
- падения, утопления, ожоги и другое

Важно осознавать, что алкоголизм развивается постепенно, начинаясь с эпизодического употребления алкоголя «по праздникам», по особым случаям и перерастает в хроническое злоупотребление, которое ведёт к полной деградации личности, истощению и разрушению органов и организма в целом.

Откажитесь от употребления алкоголя в пользу вашего здоровья и благополучия:

- занимайтесь спортом, посещайте тренажерный зал, бассейн и другое;
- найдите интересные увлечения;
- найдите круг общения, который поддерживает здоровый образ жизни;
- больше времени проводите с детьми.